

# Preparación segura de leche de fórmula en polvo

## (Safe Preparation of Infant Formula from Powder)

### Necesitará lo siguiente: (You will need:)

- Biberones y tetinas
- Detergente para vajilla
- Cuchillo para nivelar la cantidad de polvo
- Olla grande (en la que quepan los biberones, las tetinas y el cuchillo)
- Leche de fórmula en polvo
- Pinzas



### Pasos (Steps)

1. Lávese las manos.



### Instrucciones (Instructions)

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 15 segundos.

2. Lave los biberones, las tetinas y el cuchillo.



Asegúrese de que toda la superficie de trabajo esté limpia.

Con agua jabonosa tibia, lave los biberones, las tetinas y el cuchillo, y luego enjuáguelos con agua limpia.

3. Esterilice los biberones, las tetinas y el cuchillo.

**2 minutos**



Coloque todos los elementos en una olla grande y cúbralos con agua fría del grifo. Luego tape la olla. Ponga a hervir el agua y, cuando llegue al punto de ebullición, déjela hervir durante 2 minutos.

Con las pinzas (previamente esterilizadas), extraiga de la olla los elementos esterilizados. Colóquelos sobre una toalla limpia para que se sequen al aire y se enfríen.





4. Esterilice el agua.

**2 minutos**



Llene una olla grande con agua fría del grifo. Ponga a hervir el agua y, cuando llegue al punto de ebullición, déjela hervir durante 2 minutos. Retire la olla del fuego. Deje enfriar el agua hervida y viértala en un recipiente esterilizado. Círrrelo con una tapa. Coloque el recipiente en el refrigerador.

El agua hervida se puede conservar en el refrigerador durante 2 o 3 días a 4 °C o 40 °F, o durante 24 horas a temperatura ambiente.

<p>5. Abra la lata de leche de fórmula en polvo.</p> 	<p>Con agua jabonosa caliente, lave la parte de arriba de la nueva lata de leche de fórmula en polvo. Enjuáguela con agua limpia. Abra la lata tirando de la tapa de aluminio.</p> <p>Después de cada uso, vuelva a tapar la lata. Luego guárdela en un lugar seco y fresco. Después de abrirla, tiene un mes para usar el contenido.</p>
<p>6. Prepare la leche de fórmula.</p> 	<p>Siga la receta que corresponda a <b>su bebé</b>. Calcule la cantidad exacta de agua esterilizada fría que se colocará en el biberón.</p> <p>Con la cuchara dosificadora, extraiga de la lata la leche de fórmula en polvo y nivélela con el cuchillo esterilizado.</p> <p>Coloque en el biberón la cantidad de cucharadas que corresponda. Enrosque la tapa del biberón y agítelo bien.</p>
<p>7. Entibie la leche de fórmula y alimente a su bebé.</p> 	<p>Si calienta el biberón para alimentar a su bebé, colóquelo en un bol con agua tibia durante no más de 15 minutos, hasta que alcance una temperatura tibia. Agite suavemente el biberón para mezclar el contenido.</p> <p>Viértase unas gotas sobre la muñeca para asegurarse de que la leche de fórmula esté tibia (no caliente). <b>Nunca</b> use un microondas para calentar leche de fórmula.</p> <p>Alimente a su bebé.</p>
<p>8. Deseche lo que sobre.</p> 	<p><b>Si sobra leche de fórmula en el biberón, deséchela después de dos horas.</b></p>

**Nota:** Esterilice todos los elementos y el agua hasta que su bebé tenga al menos 4 meses de edad. Una vez transcurrido ese tiempo, puede usar agua fría del grifo para preparar la leche de fórmula. Asegúrese de limpiar bien todos los elementos con agua jabonosa tibia y de enjuagarlos bien con agua limpia.

**Instrucciones especiales:**  
(Special Instructions:)

**Nutricionista:** \_\_\_\_\_ **Teléfono:** \_\_\_\_\_